



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BRÜKSEL LAHANASI

Yarım kg Brüksel lahanası
250 gr kuşbaşı et
1 havuç
2 patates
1 soğan
2 çorba kaşığı margarin
2 çorba kaşığı domates salçası
4-5 su bardağı su
Tuz
Karabiber

Brüksel lahanalarının dış kabuklarını soyup yıkayın. Soğanı soyup kıyın. Havucu soyup verev dilimler şeklinde doğrayın. Patatesleri soyup dörde kesin. Margarini tencerede eritip soğanı pembeleştirin. Eti ekleyin, suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. Salçayı 2-3 çorba kaşığı suyla karıştırıp ete ekleyin. Suyu ilave edip 20 dakika pişirin. Etler yumuşayınca havuç, patates ve lahanayı ekleyin, tuz ve karabiber serpin. 20 dakika daha pişirin. Sıcak servis yapın.



Fotoğraf "nilperi" tarafından gönderildi. 07.09.2014